

## Cómo mejorar nuestra praxis de educadores deportivos. Una mirada hacia nosotros y hacia nuestros compañeros

Prof. Dr. Víctor Arufe Giráldez  
Universidade da Coruña

Orcid <http://orcid.org/0000-0002-6440-048X>

Para citar este documento utilice el siguiente formato:

Arufe, V. (2015). Cómo mejorar nuestra praxis de educadores deportivos. Una mirada hacia nosotros y hacia nuestros compañeros. En Arufe Giráldez, V. (Coord). *V Congreso Mundial del Deporte Escolar*, A Coruña, 5-7 noviembre 2015 (pp.1-12). A Coruña: Sportis.

**Palabras clave:** Deporte escolar; educación física; pedagogía del deporte.

El deporte en edad escolar debe ser una herramienta educativa más que un instrumento de rendimiento deportivo. Los modelos deportivos de rendimiento están obsoletos y desfasados y no aseguran el éxito en categorías superiores, debido a las altas tasas de abandono deportivo que se están registrando en España en adolescentes de 14-16 años (Macarro, J.; Romero, C.; Torres, J. 2010).

Existen numerosas investigaciones que abordaron los motivos por los cuales los niños abandonan el deporte, ocupando los primeros puestos los siguientes items: mala praxis del docente, falta de labor pedagógica y trabajo de adherencia por parte del técnico, expectativa alta del entrenador sobre la realidad de la competencia motriz del niño, monotonía de los entrenamientos, pérdida de amistades por cambios de equipos o jugadores o la falta de disfrute y motivación entre otros.

El deporte en edad escolar no sólo debe centrarse en el rendimiento deportivo sino que tiene que tener en cuenta aspectos más importantes como la mejora del desarrollo integral del niño (mejoras en el ámbito físico, cognitivo, afectivo, social y emocional), utilizar principalmente los principios psicopedagógicos deportivos frente a los principios del entrenamiento deportivo, elegir diferentes metodologías y didáctica para cada jugador y en cada etapa de desarrollo o franja etaria del niño, trabajar los valores y mejorar las máximas posibilidades de rendimiento motor de cada

niño, haciendo que cada niño tenga en cada sesión de entrenamiento un reconocimiento por parte del entrenador y especialmente que acuda motivado y disfrute de los entrenamientos. Numerosos estudios confirman que un correcto trabajo de Educación Física en niños de 3 años ya mejora los perfiles del desarrollo psicomotor de estos (Teixeira Costa, H.J., Abelairas-Gomez, C., Arufe-Giráldez, V., Pazos Couto, J.M., & Barcala-Furelos, R. (2015) (Costa, Helder Jose Teixeira; Barcala-Furelos, Roberto; Abelairas-Gomez, Cristian and Arufe-Giraldez, Victor, 2015). La iniciación deportiva debe iniciarse ya en los primeros años de vida, entendiéndola a esta como un trabajo de psicomotricidad, habilidades motrices básicas y valores (Arufe, 2010).

El profesional que dirige la práctica deportiva debe ser una persona que esté **capacitada** y **cualificada** para dirigir a un grupo dentro de una actividad deportiva, aplicando **conocimientos científicos** y **técnicos**, con los cuales puede lograr una **mejora funcional** en los distintos sistemas del organismo, **mejorando el rendimiento** del deportista a la vez de **velar por su salud** e inculcando una **serie de valores y principios** (Arufe, 2011).

Uno de los valores que definen la profesionalidad en el deporte es el compromiso con el Código Deontológico, y es aquí donde figuran las buenas prácticas del técnico deportivo, el código ético y el trabajo de valores. Todos los niños deben ser tratados por igual, si se produce un cambio permanente de los integrantes de un equipo debe ser negociado con el niño que se tiene que ir y con la familia del niño, y explicarle los motivos del cambio, en caso de que este no acepte el entrenador deberá valorar las consecuencias negativas ocasionadas en este niño (a nivel psicológico, afectivo, emocional, social y físico) antes de tener en cuenta su interés personal como entrenador.

El binomio entrenador-deportista debe ser una relación basada en la sinceridad, positivismo y motivación, de confianza comprensiva y exigente, que fomente la autoestima, respetuosa e igualitaria, no discriminatoria ni acosadora de ningún tipo, que favorezca la convivencia y que guarde el secreto profesional.

El actual modelo de rendimiento del deporte escolar tan sólo prima la selección de los más dotados en detrimento de miles de niños que se ven marginados por su entrenador por su competencia motriz, siendo esta muy variable en las diferentes etapas del desarrollo humano y difícilmente predecible por el entrenador. Sin embargo, el objetivo de un entrenador es saber conjugar los fines de la práctica deportiva y no abogar sólo por modelos de rendimiento deportivo.

La excesiva competitividad puede ocasionar el abandono deportivo y/o generar estrés. Todos los niños deben aportar algo al grupo de entrenamiento, todos deben disfrutar, todos deben formarse y sentirse valorados por el entrenador, así como valorar su esfuerzo por conseguir algo.

El entrenador debe trabajar la adherencia a la práctica deportiva, entendiendo a esta como la promoción de un compromiso por el deporte en los niños/as. Mensajes que se trasladan a los niños del tipo “Te cambio a un equipo con jugadores de menor edad y así eres el líder y vas a marcar más goles”, “Tienes que ganarle a ese!”... son simplemente un fiel reflejo de la vía de rendimiento deportivo y no inculca ningún valor en los jugadores, creando cierta obsesión hacia la victoria.

A los técnicos deportivos no les debe preocupar sólo el éxito en la competición, su objetivo primordial es conseguir que los niños de 6, 7, 8...15 años sigan practicando deporte a lo largo de su vida, ya sea en el ámbito competitivo, recreativo o saludable. Tener actualmente 100 niños en una escuela deportiva y saber que dentro de 10 años el 80% de ellos abandonará el deporte por distintos motivos derivados de una mala praxis del entrenador, no contribuye al reconocimiento social de la profesión de entrenador deportivo.

Los profesionales que trabajan en el ámbito del deporte escolar y provienen de las titulaciones oficiales universitarias como el Grado en Ciencias del Deporte o el Grado de Educación Primaria con Mención en Educación Física, tienen herramientas más que suficientes para trabajar el deporte desde una perspectiva educativa. Obviar este hecho, es fomentar el trabajo mal enfocado que realizan en ocasiones muchos técnicos sin titulación universitaria y que carecen de herramientas pedagógicas y didácticas para fomentar la educación a través del deporte. Por ello, el principal objetivo de un técnico debe ser promover la **adherencia** al deporte.

Existen numerosos estudios que confirman unas tasas altas de abandono deportivo en edades comprendidas entre los 14-16 años por diversos motivos, siendo uno de los principales la adherencia (Delorme et al., 2011) (Guzmán & Kingston, 2012).

Uno de los factores que más está relacionado con la adherencia a la práctica deportiva es el grado de disfrute y motivación intrínseca de los deportistas. El estudio del clima motivacional y el disfrute de la actividad física, resulta de sumo interés debido a la relación existente entre la motivación intrínseca, el disfrute y la intención de ser físicamente activo por parte del alumnado (García-Calvo, Sánchez, Leo, Sánchez & Amado, 2011, 2012; Moreno & Martínez, 2006; Moreno,

Zomeño, Marín, Cervelló & Ruiz, 2009). Este disfrute se pierde cuando un entrenador utiliza criterios no justos para separar a niños que ya habían establecido un vínculo afectivo-emocional.

Muchos autores afirman que a mayor grado de disfrute, mayor mantenimiento del compromiso positivo hacia la actividad física (Prochaska et al., 2003, Sallis, Prochaska & Taylor, 2000, Wallhead & Buckworth, 2004, Yli-Piipari et al., 2009, citados en Gråstén, Jaakkola, Liukkonen, Watt & Yli-Piipari, 2014).

Los programas de deporte en edad escolar deben implicar a agentes que busquen un modelo educativo y formativo, que mejore la esfera social, emocional, física y psíquica del niño (Holt et al., 2012) (Torlaković et al., 2014).

Desde un punto de vista pedagógico, esto es ciertamente relevante y diversos autores (Gonzalo et al., 2014) (Alamo et al., 2002) (Valdivia, 2009) confirman la necesidad de que la práctica deportiva en edad escolar sea dirigida por educadores o técnicos deportivos que apoyen una vía educativa del deporte.

El Proyecto Marco Nacional de la Actividad Física y el Deporte Edad Escolar (Consejo Superior de Deportes, 2010) en el cual se establecen una orientaciones para el diseño de Proyectos Deportivos de Centros Escolares y unas directrices para la evaluación y seguimiento de los mismos recoge orientaciones para el diseño de Proyectos Deportivos de Entidades, Administraciones Locales y Autonómicas en consonancia como medio para la transmisión y canalización de valores y actitudes (Carreres et al., 2012) (Fraile, 2010) (García et al., 2012).

Por todo ello, es importante que los técnicos reflexionen acerca de lo que es más importante, educar a través del deporte y fomentar los valores olímpicos o primar la vía del rendimiento deportivo seleccionando sólo a los mejores, utilizando sus intereses personales y/o provocando desmotivación en los niños que no alcancen ciertos resultados o no cumplan las expectativas del técnico, contribuyendo a las altas tasas de abandono deportivo actuales, promoviendo un estilo de vida no saludable y la creación de patologías asociadas al sedentarismo en la vida adulta.

## Bibliografía

1. Arufe, V. (2010). La construcción del deportista desde la infancia. A Coruña. Sportis.
2. Arufe-Giráldez, V.; Barcala-Furelos, R. y Mateos-Padorno, C. (201x). Programas de deporte escolar en España e implicación de los agentes educativos / School sport programs in Spain and the participation of the educational personnel. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. x (x) pp.xx Pendiente de publicación / In press.
3. Arufe, V. (2011). La educación en valores ¿Mito o realidad?. EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 2, Num. 9
4. Alamo, J. M., Amador, F., & Pintor, P. (2002). Función social del deporte escolar. El entrenador del deporte escolar. Revista Digital Educación Física y Deportes (45), 1-7.
5. Carreres Ponsoda, F., Escartí Carbonell, A., Cortell Tormo, J. M., Fuster Lloret, V., & Andreu Cabrera, E. (2012). The relationship between out-of-school sport participation and positive youth development. Journal of Human Sport & Exercise, 7(3), 671-683.
6. Consejo Superior de Deportes. (2010). Proyecto Marco Nacional de la Actividad Física y el Deporte en Edad Escolar . Madrid: CSD.
7. Consejo Superior de Deportes. (20 de junio de 2014). Obtenido de [http://www.csd.gob.es/csd/promocion/deporte-escolar/1introducciondepescolar/Consejo Superior de Deportes](http://www.csd.gob.es/csd/promocion/deporte-escolar/1introducciondepescolar/Consejo%20Superior%20de%20Deportes). (30 de julio de 2014).
8. Costa, Helder Jose Teixeira; Barcala-Furelos, Roberto; Abelairas-Gomez, Cristian and Arufe-Giraldez, Victo. The influence of a structured physical education plan on preschool children's psychomotor development profiles [online]. Australasian Journal of Early Childhood, Vol. 40, No. 2, May 2015: 68-77. Availability: <<http://search.informit.com.au/documentSummary;dn=302734014447706;res=IELHSS>> ISSN: 1836-9391. [cited 30 Oct 15].
9. Daley, A. (2002). Extra-curricular physical activities and physical self-perceptions in British 14–15-year-old male and female adolescents. European Physical Education Review(3), 37-49.

10. Delorme, N., Chalabaev, A., & Raspaud, M. (2011). Relative age is associated with sport dropout: evidence from youth. *Scand J Med Sci Sports*(21), 120-128.
11. Edwards, M. B., Kanter, M. A., & Bocarro, J. N. (2011). Opportunities for Extracurricular Physical Activity in North Carolina Middle Schools. *Journal of Physical Activity and Health*(8), 597-605.
12. Fraile Aranda, A. (2010). The moral development in school sports in the european context: a study based on social-moral dilemmas. *Estudios Pedagógicos*, 36(2), 83-97.
13. García Calvo, T., Sánchez Oliva, D., Sánchez Miguel, P., Leo, F., & Amado, D. (2012). School sport. Valuation of a campaign to promote values. *Motricidad. European Journal of Human Movement*(28), 67-81.
14. Gonzalo, L.A., López, V.M., Monjas, R. (2014). Diagnosis of the school sports situation in a city and posible alternatives. *Habilidad Motriz* (42), 3-15.
15. Guzmán, J. F., & Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, 5(12), 431-442.
16. Holt, N. L., Sehn, Z. L., Spence, J. C., Newton, A. S., & Ball, G. D. (2012). Physical education and sport programs at an inner city school: exploring possibilities for positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(1), 97-113.
17. Lee, S., Burgeson, C., Fulton, J., & Spain, C. (2006). Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2006. *J Sch Health*, 77(8), 435-63.
18. Lubans, D. R., Morgan, P. J., & McCormack, A. (2011). Adolescents and school sport: the relationship between beliefs, social. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(3), 237-250.
19. Lubans, D., & Morgan, P. (2008). Evaluation of an extra-curricular school sport programme promoting lifestyle and lifetime activity for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 26(5), 519-529.
20. Milošević, V., & Vesković, A. (2013). Family as an agent for sport socialization of youth. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 7(3), 143-149.



21. Neuendorf, K. . (2002). *The Content Analysis Guidebook*. Thousand Oaks: Sage.
22. Saenz Ibáñez, A., Aguado San José, B., & Lanchas Sánchez, I. (2013). Sport as a Means to Promote Sportsmanship: an Educational Program for Schools in Álava. *Apunts. Educación Física y Deportes*(111), 55-61.
23. Teixeira Costa, H.J., Abelairas-Gomez, C., Arufe-Giráldez, V., Pazos Couto, J.M., & Barcala-Furelos, R. (2015). Influence of a physical education plan on psychomotor development profiles of preschool children. *J. Hum. Sport Exerc.*,10(1), pp.126-140.
24. Tomik, R., Polechoński, J., Pośpiech, D., & Mikołowicz, D. (2012). Physical education teachers' ratings of extracurricular sports activities and services of the Polish School Sports Association. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 19(4), 179-184.
25. Torlaković, A., Talović, M., Manić, G., & Jelešković, E. (2014). The effects of sport-educational management in specific programs of sport school. *Sportski Logos*, 12(22), 4-12.
26. Tuero del Prado, C., Zapico Robles, B., & González Boto, R. (2012). School sports age sport and social agents: a preliminary study of the relationship between family, monitors and sportsmen and women in the province of León. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(21), 34-37.
27. Videmšek, M., Posega, T., Štihec, J., & Karpljuk, D. (2007). Opinion of Children, Parents and Coaches on Alpine Competitions for Children. *International Journal of Physical Education*(2), 74-81.
28. Valdivia Díaz, J. (2009). El deporte en la educación institucional. *Revista Digital Educación Física y Deportes* (130), 1-5.
29. Aranceta, J. (2008). Obesidad infantil: nuevos hábitos alimentarios y nuevos riesgos para la salud. En C. Díaz & C. Gómez (coords.), *Alimentación, consumo y salud* (pp. 216-246). Barcelona: Obra Social Fundación La Caixa: Colección Estudios Sociales, nº 24. Recuperado de [http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios\\_sociales/vol24\\_es.pdf](http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/vol24_es.pdf)
30. Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Sánchez-Fuentes, J.A. & Martínez-Molina, M. (2014). Modelo predictivo de la importancia y utilidad de la Educación Física. *Cuadernos*

- de *Psicología del Deporte*, 14(2), 121-130. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n2/ciencias\\_deporte4.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n2/ciencias_deporte4.pdf)
31. Capdevila, L., Niñerola, J. & Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 55-74. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/261/capdevila%20131>
32. Carrol, B. & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7, 24-43. Recuperado de <http://epe.sagepub.com/content/7/1/24.abstract>
33. Cecchini, J.A., Fernández-Losa, J.L., González, C., Fernández-Río, J. & Méndez-Giménez, A. (2012). La caída de la motivación autodeterminada en jóvenes escolares. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 1(1), 25-31.
34. Cuevas, R., Contreras, O., Fernández, J.G. & González-Martí, I. (2014). Influencia de la motivación y el autoconcepto físico sobre la intención de ser físicamente activo. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(1), 17-24. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2430/243033030003.pdf>
35. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
36. Derry, J.A. (2002). Single-sex and coeducation physical education: perspective of adolescent girls and female physical education teachers (research). *Melpomene Journal*, 22, 17-28. Recuperado de <http://www.pembinatrails.ca/program/physicaleducation/Documents/Documents%20and%20Articles/Phys%20Ed/Single1.doc>
37. Ferrer-Caja, E. & Weiss, M.R. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 267-279. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.2000.10608907>
38. García-Calvo, T., Sánchez, P.A., Leo, F.M., Sánchez, D. & Amado, D. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista Internacional de*



*Ciencias del Deporte*, 25(7), 266-276. Recuperado de <http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/401/236>

39. García-Calvo, T., Sánchez, P.A., Leo, F.M., Sánchez, D. & Amado, D. (2012). Análisis del grado de diversión e intención de persistencia en jóvenes deportistas desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 7-13. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/download/895/819>
40. Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSalud, Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1), 1-16. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318/266>
41. Gómez, A., Gámez, S. & Martínez, I. (2011). Efectos del género y la etapa educativa del estudiante sobre la satisfacción y la desmotivación en Educación Física durante la educación obligatoria. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 13(2), 183-196. Recuperado de [http://www5.uva.es/agora/revista/13\\_2/agora13\\_2c\\_gomez\\_et\\_al](http://www5.uva.es/agora/revista/13_2/agora13_2c_gomez_et_al)
42. Gómez-López, M., Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Castañón-Rubio, I. & Abraldes, J.A. (2015). Self-Determined, Goal Orientations and Motivational Climate in Physical Education. *Collegium Antropologicum*, 39(1), 33-41. Recuperado de <http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/701/1113>
43. Gómez-Mármol, A. (2013). Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y las clases de Educación Física, según su nivel de intensidad y diversión, en alumnos de Educación Secundaria. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31, 99-109. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2742/274229586007.pdf>
44. Goudas, M., Biddle, S.J.H. & Fox, K.R. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 453-463.
45. Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Sánchez-Fuentes, J.A. & Martínez-Molina, M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 59-70. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232014000200007&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000200007&lng=es&nrm=iso)

46. Gråstén, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A. & Yli-Piipari, S. (2012). Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 260-269. Recuperado de <http://www.jssm.org/research.php?id=jssm-11-260.xml>
47. Hashim H., Grove J.R. & Whipp P. (2008). Validating the youth sport enjoyment construct in high school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, 183-195. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.2008.10599482>
48. Méndez-Giménez, A., Cecchini, J. A., Fernández-Río, J. & González, C. (2012). Autodeterminación y metas sociales: Un modelo estructural para comprender la intención de práctica, el esfuerzo y el aburrimiento en educación física. *Aula Abierta*, 40, 51-62. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3791859.pdf>
49. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2013). *Estudio Aladino*. Recuperado de <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/investigacion/aladino/>
50. Molt, R.W., Dishman, R.K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G. & Pate, R.R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21, 110-117.
51. Moreno, J.A. & Cervelló, E. (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: Su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Revista Enseñanza*, 21, 345-362. Recuperado de [http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:20350/pensamiento\\_alumno.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:20350/pensamiento_alumno.pdf)
52. Moreno, J.A., Cervelló, E., Marcos, P.J. & Martín, E.E. (2010). Importancia de la valoración del comportamiento autónomo del practicante para el disfrute en programas de ejercicio físico acuático. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 57-70. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/download/110291/104931>
53. Moreno, J.A., González-Cutre, D. & Chillón, M. (2009). Preliminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education classes: the Perceived Locus of Causality (PLOC) Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 327-337.
54. Moreno, J.A., González-Cutre, D., Martínez, C., Alonso, N. & López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la *Physical Activity Enjoyment Scale* (PACES) en el contexto

- español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180. Recuperado de <http://www.um.es/univefd/propaces.pdf>
55. Moreno, J. A., Hernández, A. & González-Cutre, D. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: Un estudio sobre la diversión en educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(2), 213-222. Recuperado de <http://gicom.umh.es/publicaciones/rmp09.pdf>
56. Moreno, J.A., Marcos, P. & Martínez-Galindo, C. (2008). Motivations and reasons for exercising in water: Gender and age differences in a sample of Spanish exercisers. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2, 237-246. Recuperado de [http://www.researchgate.net/publication/236833543\\_Motivations\\_and\\_Reasons\\_for\\_Exercising\\_in\\_Water\\_Gender\\_and\\_Age\\_Differences\\_in\\_a\\_Sample\\_of\\_Spanish\\_Exercisers](http://www.researchgate.net/publication/236833543_Motivations_and_Reasons_for_Exercising_in_Water_Gender_and_Age_Differences_in_a_Sample_of_Spanish_Exercisers)
57. Moreno, J.A. & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), p. 39-54. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/113871>
58. Moreno, J.A., Martínez, C., Moreno, V., Marcos, P., Conte, L. & Moreno, R. (2012). Motivación, creencias de habilidad e intención de ser físicamente activo al finalizar la Educación obligatoria. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(2), 175-183. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243030190008>
59. Moreno, J.A., Zomeño, T., Marín, L.M., Cervelló, E. & Ruiz, L.M. (2009). Variables motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 95, 38-43. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1295>
60. OMS (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, Resolución WHA55.23. Recuperado de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)
61. OMS (2010). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010, resumen de orientación*. Recuperado de [http://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_summary\\_es.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf)

62. Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychological Association*, 55(1), 68-78. Recuperado de [https://home.ubalt.edu/tmitch/641/deci\\_ryan\\_2000.pdf](https://home.ubalt.edu/tmitch/641/deci_ryan_2000.pdf)
63. Sánchez-Oliva, D., Viladrich, C., Amado, D., González-Ponce, I., & GarcíaCalvo, T. (2014). Predicción de los componentes positivos en educación física: Una perspectiva desde la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicodidáctica*, 19(2), 387-406. doi: 10.1387/RevPsicodidact.7911
64. Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press.
65. Wallhead, T.L. & Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 56, 285-301. Recuperado de [http://www.researchgate.net/publication/234762436\\_The\\_Role\\_of\\_Physical\\_Education\\_in\\_the\\_Promotion\\_of\\_Youth\\_Physical\\_Activity](http://www.researchgate.net/publication/234762436_The_Role_of_Physical_Education_in_the_Promotion_of_Youth_Physical_Activity).
66. Macarro, J.; Romero, C.; Torres, J. (2010). Reasons why Higher Secondary School students in the province of Granada drop out of sports and organized physical activities. *Revista de Educación*, 353. Septiembre-Diciembre 2010, pp. 495-519